

COMIDA PARA BEBÉ

HECHA EN CASA



Consejos para preparar comida para bebé en casa

¡Preparar su propia comida para bebé es más fácil de lo que piensa!

Al hacer las comidas en casa, puede economizar dinero, tener control sobre la variedad y la textura de la comida y estar confiado en que le está dando a su bebé la mejor comida disponible.

CÓMO EMPEZAR

Probablemente ya tiene todo el equipo necesario para preparar comida para bebé.

Los utensilios de cocina comunes pueden usarse para procesar la comida hasta adquirir la textura deseada:

- **Licadora o procesador de comidas** para hacer puré de carnes, verduras y frutas con una consistencia suave.
- **Colador fino** para hacer puré de frutas suaves cocidas o muy maduras y algunas verduras. Empuje la comida a través del colador con la parte trasera de una cuchara.
- **Molinillo de comida para bebé** para hacer puré de textura suave con la mayoría de las comidas y moler las carnes con una textura más gruesa.
- **Tenedor y/o cuchillo de cocina** se pueden usar para bebés mayores. Las comidas se pueden moler con un tenedor o cortar en pedazos pequeños con un cuchillo.

¡Mantenga todo limpio! Los bebés son más propensos a contraer enfermedades transmitidas por las comidas que los adultos y niños mayores.

Antes y después de preparar comidas para bebé lávese las manos y lave los utensilios, equipos y áreas de preparación con agua caliente y jabón.

PREPARACIÓN DE LA COMIDA

Lave las frutas y verduras frescas debajo del chorro de agua limpia y fría, y elimine semillas, cáscaras y piel no comestible. La piel o cáscara comestible se puede quitar antes o después de cocinar.

Elimine la grasa, cartilagos, piel, pellejo, huesos y espinas de la carne, pollo y pescado antes de cocinarlos. Las partes duras y la grasa visible se pueden quitar después de cocinarlos.

Use utensilios y tablas de cortar diferentes para comidas de origen animal como carne, pollo y pescado, y para comidas de origen no animal como frutas, verduras y panes.

Cocine las comidas hasta que estén suaves y tiernos y muélalos hasta que adquieran la consistencia deseada.

Para una consistencia más suave, agregue al puré cocinado el líquido en que los cocinó, leche materna, fórmula para bebés, jugo de frutas o agua.

COSAS QUE RECORDAR

No agregue miel a la comida para bebé porque puede causar una enfermedad grave. No se les debe dar miel a los bebés de menos de 1 año.

No le dé clara de huevo a su bebé hasta que tenga 1 año porque es probable que tenga una reacción alérgica.

Nunca le dé a su bebé productos lácteos preparados con leche cruda sin pasteurizar.

No agregue sal, azúcar, almíbar, especias, ketchup, ni grasa adicional (aceite, mantequilla, manteca o crema) a las comidas que prepare para los bebés.

CONSEJOS PARA SERVIR

Deje que la comida se enfríe de 10 a 15 minutos para evitar quemar la boca del bebé. Con una cuchara limpia, pruebe la temperatura de la comida antes de dársela a su bebé.

Use un plato pequeño para alimentar a su bebé. Comience con una pequeña cantidad. Siempre puede agregar más comida si el bebé aún tiene hambre.

Deseche cualquier sobrante de comida que quede en el plato del bebé.

No deje que las comidas recién cocinadas se queden a temperatura ambiente por más de 2 horas.

CONGELAR LA COMIDA

Para congelar comidas en porciones, puede intentar uno de los siguientes métodos:

Método de charola para hielo: eche el puré cocinado en una charola para hielo; cubra con papel de plástico y congele.

Método de charola para hornear galletas: coloque de 1 a 2 cucharadas soperas de puré cocinado en lugares diferentes de una charola para hornear galletas; cubra con papel de plástico y congele.

Una vez esté congelada sólida, coloque los cubos de comida congelada o los pedazos de comida en una bolsa o recipiente etiquetado en el congelador.

Utilice la comida congelada en el plazo de un mes.

CUANDO ESTÉ LISTA PARA USAR LA COMIDA PARA BEBÉ CONGELADA

Descongele las comidas congeladas en el refrigerador o debajo del chorro de agua fría. No descongele las comidas para bebé a temperatura ambiente ni remojando en agua.

Guarde en el refrigerador las carnes, pollo o pescado descongelados y úselos en 24 horas. Las demás comidas para bebé descongeladas se pueden guardar en el refrigerador por 48 horas.

Recaliente bien las comidas para bebé hechas en casa refrigeradas o congeladas antes de dárselas a su bebé.

Revuelva la comida y pruebe la temperatura con una cuchara limpia.

Deseche cualquier sobrante de comida que quede en el plato del bebé.

No vuelva a congelar la comida para bebé descongelada.

Fuente: Nutrición y alimentación infantil. Una guía de uso para los programas de WIC y CSF, <http://wicworks.nal.usda.gov/infants/infant-feeding-guide>



GUARDAR LA COMIDA

Refrigere o congele la comida para bebé hecha en casa inmediatamente después de cocinarla.

Cubra o envuelva todas las comidas que va a guardar y póngales una etiqueta con la fecha y hora de preparación.

Use las carnes y yemas de huevo refrigeradas en un período de 24 horas. Use otras comidas preparadas frescas en 48 horas.